



CORONA FRÍA DE ARROZ Y PAVO

Ingredientes

- 1 Sobre de sopa de pollo con arroz MAGGI®
- 2 Filetes de pechuga de pavo cortada en cubos
- 1 Taza de arvejas congeladas
- 1 Taza de choclos congelados
- 3 Tazas de arroz cocido (1 taza crudo)
- 1 Taza de apio pelado y cortado en cuadritos
- 1 Pimentón cortado en cuadritos
- 2 Cucharadas de cilantro picado fino
- 1 Limón (sólo su jugo)
- 4 Cucharadas de mayonesa
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

1.- En una olla prepara la sopa de pollo con arroz MAGGI®, según indicaciones del envase pero en sólo 1 taza de agua (200 ml). Cuando comience a hervir, añade los cubos de pavo, las arvejas, los choclos y cocina durante 10 minutos tapado mezclando de vez en cuando. Una vez listo y cocido todo, retira del fuego y enfría.

2.- Luego, agrega el arroz graneado frío, el apio, el pimentón, el cilantro, el jugo de limón y la mayonesa. Condimenta con sal y pimienta a gusto, mezcla bien hasta juntar todos los ingredientes y conseguir una preparación de textura un tanto compacta.

3.- Deja la preparación en un molde previamente aceitado y refrigera durante 20 min. Luego desmolda y sirve acompañado con ensaladas frescas como más te guste.



Dificultad:
Baja



Porciones:
8



Tiempo:
30 minutos

Información Nutricional

Energía:	207 Kcal
Proteínas:	11.0 g
Grasa Total:	3.8 g
Colesterol:	1.8 mg
H. de Carbono:	32.0 g
Fibra Dietética:	2.50 g
Sodio:	536 mg